

विस्मरण सर्वस्पर्शी आहे

विस्मरणाचे अनुभव लहानांपासून मोठ्यांपर्यंत सर्वांनाच येतात.

विस्मरणाची काही प्रातिनिधिक उदाहरणे

- चेहेरा लक्षात येणे पण नाव न आठवणे
- महत्वाचे कागदपत्र/वस्तू न सापडणे
- बाजारातून ठरवलेल्या वस्तूंपैकी काही आणायचे विसरणे
- बाहेर जातांना बरोबर न्यायची वस्तू/कागद न्यायचे विसरणे
- औषध घेतले की नाही ते विसरणे
- कुठे काय ठेवले आहे ते लक्षात न रहाणे
- महत्वाच्या तारखा लक्षात न रहाणे
- बिले वेळेवर भरायची लक्षात न रहाणे
- तरुण माणसांमध्ये- मिटींग संपल्यावर काय निर्णय झाले ते लक्षात न रहाणे

विस्मरणाचे अनुभव का येतात?

वयानुसार भिन्न कारणे असू शकतात.

प्रौढांमधील/ज्येष्ठांमधील विस्मरणाची कारणे

- आयुष्यातील ताणतणाव
- दगदग
- काळजी
- दमणूक
- अपुरी झोप
- रात्र थोडी अन सोंगं फार
- एकाच वेळी अनेक गोष्टी करणे (multi tasking)
- आजारपण
- मेंदूला आलेले शैथिल्य
- मेंदूला झालेली इजा, अर्धांगवायु, मेंदूचे आजार वगैरे



विस्मरणामध्ये अनैसर्गिक काही नाही

मेंदू हजारो, लाखो गोष्टींचे भान ठेवत असतो.
त्यामधून एखाद दुसरी गोष्ट सुटली तर
काळजी करण्यासारखे काहीच नसते त्यामुळे -

- मेंदूबद्दल शंका घेऊ नये
- आत्मविश्वास गमावू नये
- अवाजवी काळजी करू नये
- विस्मृतीचा आजार फार थोड्या व्यक्तींना होतो
- बहुतेकांमधील विस्मरण हे वयपरत्वे आलेले असते.
त्यामुळे मेंदू थोडा अशक्त होतो. पर्यायाने माहिती
ग्रहण आणि आठवण ह्या दोन्ही प्रक्रियांना
वेळ लागतो. पण त्यामुळे मेंदू
विकलांग झालेला नसतो.

मेंदू सारखे अद्भुत, अलौकिक, अचाट शक्ति असलेले जगात दुसरे काहीही नाही

- तीन पोंडाचे हे एवढेसे इंद्रिय आपल्या बुद्धिमत्तेचे केंद्र आहे.
- आपल्या ज्ञानेंद्रियांना मेंदूमुळे संवेदना कळतात. आपले वागणे, बोलणे, चालणे हे सर्व मेंदूमुळेच होते.
- आपल्याला येणारा सोनचाफ्याचा वास, टोचलेला दगड, लागलेली भूक हे सर्व जाणवण्याचे कारण म्हणजे मेंदू आहे.
- ह्या छोट्या छोट्या गोष्टींपासून ते जीवनातील ध्येयप्राप्तीपर्यंत सर्व काही मेंदूचेच देणे आहे.
- दिवसभरात आपण जे काही करतो त्या प्रत्येक गोष्टीत मेंदूची साथ असते.

मेंदूविना आपले जगणे अशक्य आहे. म्हणूनच मेंदू शेवटपर्यंत सक्षम रहाण्यासाठी प्रयत्न करणे महत्वाचे आहे.

मेंदू लवचिक आहे (Brain Plasticity)

- मेंदू हा नुसता लाकडाचा ठोकळा नाही. तो लवचिक आहे.
- म्हणजेच मेंदूला कुठल्याही वयात घडवता येणे शक्य आहे. कुठल्याही वयात मेंदूची क्षमता द्विगुणित करणे शक्य आहे. अगदी मोठ्या वयातही मेंदूला पैलू पाडता येऊ शकतात.
- मेंदूची लवचिकता हे मेंदूबाबतचे सर्वात मोठे संशोधन आहे.
- ज्ञान साठवण्यासाठी मेंदूमध्ये अमर्याद जागा असते.
- सतत नवीन शिकण्यासारखा मेंदूसाठी दुसरा चांगला व्यायाम नाही.

स्मरणशक्ती म्हणजे काय?

- स्मरणशक्ती म्हणजे शिकलेल्या माहितीची साठवण आणि गरज पडेल तेव्हा तिचा वापर करण्याची क्षमता. स्मरणशक्तीमध्ये तीन गोष्टी अभिप्रेत आहेत. माहिती समजणे, छोट्या किंवा मोठ्या काळासाठी तिची साठवण करणे आणि गरज लागेल तेव्हा ती तत्काळ शोधून तिचा वापर करणे.
- स्मरण आणि विस्मरण म्हणजे एका नाण्याच्या दोन बाजू असेच म्हणावे लागेल.
- विसराळू माणसाने खालील विधान अवश्य वाचावे -
- “तुम्हाला प्रत्येक छोटी, छोटी गोष्ट आठवत नाही ह्यासाठी मेंदूचे आभारच मानायला हवेत. कारण जीवनातला प्रत्येक क्षण तुम्हाला आठवू लागला तर तुमचे जगणे अशक्य होईल. विस्मरण हा देखील मेंदूचा एक गुणधर्म आहे असेच म्हणा हवे तर”.

वयपरत्वे होणाऱ्या स्मरणशक्तितील बदलाची कारणे

- उच्च रक्तदाब
- औषधांचा शरीरावरील परिणाम
- असमतोल आहार
- रक्तामधील साखरेचे अयोग्य प्रमाण
- नैराश्य
- काळजी किंवा ताण तणाव
- अपुरी झोप किंवा जास्त झोप
- थकवा/दमणूक
- आजारपण
- दृष्टिदोष किंवा ऐकू न येणे
- व्यायामाचा अभाव/कमी झालेली शरिरीक हालचाल अती धूम्रपान/
मद्यपान/गर्द वगैरेंचे सेवन

वयपरत्वे मेंदूत होणारे बदल

- पेशींची (न्युरॉन्सची) संख्या कमी होते
- पेशींचा रक्तपुरवठा कमी होतो
- न्युरोट्रान्समिटर्सचे (मेंदूतील संदेशवहन शक्य करणारे केमिकल्स) उत्पादन कमी होते
- मेंदू कितीही शक्तिमान असला तरी शरीराच्या नियमापासून त्याची सुटका नसते.

वयपरत्वे घडलेल्या बदलांचे परिणाम

- संदेशवहन क्रियेवर परिणाम होतो आणि ती मंदावते
- आकलन शक्ति कमी होते
- एकाग्रता कमी होते
- अष्टावधानी वृत्ती कमी होते
- नवीन शिकणे अवघड होते

ह्यासाठी काय करता येईल?

- निरीक्षणशक्ती आणि आकलनशक्ती वाढविण्यासाठी प्रयत्न करणे
- एकाग्रता वाढविण्यासाठी प्रयत्न करणे
- मेंदूला सतत चालना देत राहणे

मेंदूचे आरोग्य टिकवण्यासाठी महत्वाच्या गोष्टी

- नियमित व्यायाम करा
- हृदयाचे आरोग्य संभाळा
- समतोल आहार घ्या
- ताण कमी करण्याचा प्रयत्न करा
- पुरेशी झोप घ्या
- मेंदूचा वापर करा. त्याला आव्हानात्मक कामे द्या
- सतत नवीन शिका उदा. नवीन भाषा
- छंद, व्हॉलंटिअरींग इ. मध्ये रस घ्या
- जीवनात नाविन्य जपा
- एकटेपण टाळा
- मेंदूला सुरक्षित ठेवा
- डोळ्यांची आणि कानांची तपासणी नियमित करा
- औषधे डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार घ्या
- धूम्रपान आणि मद्यपानाच्या सवयींपासून दूर रहा



वयानुसार थोडा थकला तरी
मुळातच मेंदू इतका बलशाली आहे
की तो आपल्याला शेवटपर्यंत साथ द्यायला
तत्पर रहाणार आहे ह्याची खात्री बाळगा.

त्याची तत्परता टिकावी म्हणून
आपले थोडे प्रयत्न मात्र हवेत.

मेंदूच्या व्यायामांची काही सोपी उदाहरणे

रोजच्या दिनक्रमातून, विशेष काही न करता मेंदूला आव्हान देणे शक्य असते. काही उदाहरणे -

- चालायला गेल्यावर दुकानांची नावे, इमारतींची नावे लक्षात ठेवण्याचा प्रयत्न करा
- रिक्शात बसल्यावर रिक्शाचा नंबर लक्षात ठेवा
- स्वतःशीच भेंड्या लावा
- स्वैपाक करायला आवडत असेल तर नवीन पदार्थ करून पहा
- टी. व्ही. सीरीयल बघत असाल तर गोष्ट किती प्रकारे पुढे जाईल ह्याचा विचार करा
- वर्तमानपत्र वाचल्यावर आपण वाचलेली बातमी किती लक्षात आहे ते बघा. एकदा वाचल्यावर लक्षात राहिली नसल्यास आकलन होईपर्यंत वाचा
- रेडिओवर गाणी ऐकल्यास कुठली गाणी ऐकली ह्याची मनांत उजळणी करा
- पैशाचे हिशेब कॅल्क्युलेटरच्या मदतीशिवाय मनांतल्या मनांत करा
- एखाद्या चित्राकडे लक्ष देऊन बघा. डोळे बंद करून त्या चित्रातील किती डिटेल्स आठवतात ते बघा
- स्पर्शाने कपाटातील कपडे ओळखण्याचा प्रयत्न करा